Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Bílý jogurt	180	6:00	3	voda - 500
	Ovesné vločky	50			káva espresso
	Banán	120			
Trénink			7:00		voda - 200
Svačina	Musli tyčinka Corny	40	8:30	1, 2	pom. džus - 300
Oběd	Kuřecí polévka s nudlemi	300	13:00	1, 3	voda - 500
	Špagety Carbonara	250			káva espresso
Svačina	Relax ovocné pyré - Marakuja	120	15:00	2	voda - 200
Trénink			18:00		voda - 200
Svačina	Gainer + voda	100	19:30	3	voda - 300
Večeře	Zeleninový salát (ledový salát, rajčata, okurka hadovka)	300	20:30	1, 3	voda - 500
	Mozzarella	100			
	Slunečnicová semínka	20			
	Olivový olej	5			
	Celozrnná bageta	100			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	5:50	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma v klidu u stolu		
Venku - silnice	Běh - 10 km/h (60)	436
V autě ve spěchu do práce		
V práci v klidu u stolu		
V práci v klidu u stolu		
Posilovna	Silový trojboj - 4 série, 8 opakování (70)	521
Posilovna		
Doma v klidu u stolu		

Jméno
Pohlaví
Věk
Výška
Hmotnost
% tělesného tuku
Zaměstnaní
V zaměstnání převažuje sezení či aktivita
Hlavní pohybová aktivita
Objem tréninku týdně (v hodinách)
Vedlejší a doplňkové pohybové aktivity
Objem tréninku týdně (v hodinách)
Orientační či průměrný počet kroků za den
Průměrně spálím podle sporttestru díky pohybovým aktivitám 800 kcal za den, celkově o

Cíle naší spolupráce

muž
19
185
77
10
student
půl na půl
běh/posilovna/plavání/lezení
7
chůze, venkovní fotbálek
3
11,000

kolo 2800 kcal

nabrat na 80 kg , snížit na 8% tělesného tuku

Pokud píši šunku a neupřením, myslím vepřovou nejvyšší jakosti.

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas
Snídaně	vánočka s rozinkami 120g , máslo 20g, jah. marmeláda 40g		8:15
Trénink			
Svačina	houbová polévka s bramborem a mrkví 200g, vejce natvrdo 30g		11:00
Oběd	banán 90g , burruto s kuřecím masem, fazolemi, čedar 300g		14:15
Svačina	banán 90		16:00
Trénink			20:20
Svačina			
Večeře	houbová polévka s bramborem a mrkví 80g, vejce na tvrdo 165g, houbová omáčka smetanová 150g		21:30
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23:00	
		do 6:30	

Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
1.3	500	doma, kild		
1	300	doma, kild		
1.2	500	bistro, klid		
1.3		za chůze		
	500		posilka	950
1	300			
	150			
Kvalita spánku (1-10)	7			
1 - velmi špatná				
10 - vynikající				

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	rohlík žitný, sýr eidam 30% 2 plátky, šunka 3 plátky		7:05	1	300
Trénink					
Svačina	croissant maslový, švestková buchta (třená) 100, hrozny (10kulicek)		8:10	1.2	450
Oběd	kuřecí paličky 100, brambory vař. 100,		13:00	1	500
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře	chleba ve váju 5 krajíců, eidam 30% 100, šunka 100, paprika, rajče		20:00	1	750
					100
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 1:06		Kvalita spánku (1-10)	7
		do 8:41		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma, kild		
	běh	315
v kavárně, klid		
doma, kild		
	fotbálek	400
doma, kild		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas
Snídaně	musli 20, jablko 1ks malý, skorice 1, jogurt 100	7:40	
Trénink			
Svačina	banán 1ks, jablko malé, hruška malá	10:08	
Oběd	kefír 450, (rajcatova polevka, losos wrap, půl chleba, ice tea UGO menu)	12:30	
Svačina	rýže 130g, chilli noc carne (vepřové mleté) 230g, žitný rohlík, chleba 2 silné krajíce	15:45	
Trénink			
Svačina			
Večeře	1/2 Chleba ve váju sýr šunka , toustový chleb 9ks, šunka 200g, pomazánkové máslo 100g, kečup 60g, rajče	20:00	
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 00:00	
		do 8:30	

Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
1	500	doma, klid		
1		za cůze		
1	300	venku na terase, pohoda sluníčko		
1	500	doma, klid		
			fotbálek	500
1	500	doma, klid		
	300			
Kvalita spánku (1-10)	9			
1 - velmi špatná				
10 - vynikající				

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas
Snídaně	jogurt bílý 300, musli jahoda mandale 45, hrozny 30, kiwi 30		8:30
Trénink			
Svačina			
Oběd	špagety carbonara, domácí malinová limonáda (fakt hodně malin)750		14:15
Svačina	kuřecí stehna pečená 100g, rýže jasmínová 100g, rajčata 100g,		15:20
Trénink			
Svačina			
Večeře	krémová houb. polévka 200, kuř. st. peč. 100, rýže 150g, eidam 30% 125, toust chl. 6ks, arašídové máslo 10, jah. marmeláda 10g		21:30
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 0:20	
		do 8:45	

Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
1	500	doma, kild		
	750		posilka	508
1		v restauraci, klid		
1		doma, kild		
	500		plavání, posilka (lehká)	300
			volejbal	200
1	500	doma, kild		
	300			
Kvalita spánku (1-10)	8			
1 - velmi špatná				
10 - vynikající				

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)
Snídaně	celozrnný krekr 2ks, 3 vejce na hniličko, parpika bílá, šunka 70g		9:10	1
Trénink				
Svačina				
Oběd	nudle rýžové 150g, čínské nudle vařené 150g, chilli noc carne (mleté vepřové) 350g		15:15	1
Svačina	jabko malé		19:00	3
Trénink				
Svačina	jabko malé		20:00	3
Večeře	pivářský rohlík 160g, šunka 100g, balkánský sýr 100g, rajče		22:15	1
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 0:43:00		Kvalita spánku (1-10)
		do 8:56:00		1 - velmi špatná
				10 - vynikající

Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
500	doma, kild		
150			
750	doma, kild		
100	za chůze		
100	za chůze		
500	doma, kild		
		plavání	500
150			
9			

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)
Snídaně	musli 30, tvaroh polotučný kostka 125, hrozny 40		9:00	1
Svačina	bageta s kuřecím masem smaženým, salát ledový, majonéza (z muni kavárny) 250		11:40	1.2
Trénink				
Oběd	kefír 450, mřížka tvarohová s citrónem 50		14:20	1
Svačina	pstruh na másle s citronem 250, chleba 3 krajíce, majonéza samba 30, mrkev 1 ks		16:20	1.3
Trénink				
Svačina				
Večeře	bulka 2x, eidam 30% 100, balkánský sýr 60g, chleba 1 krajíc, šunka 2 plátky, rajče, kečup 30		20:00	1
	3 tyčinky merci, jablko		23:56	2
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 0:30		Kvalita spánku (1-10)
		do 8:50		1 - velmi špatná
				10 - vynikající

Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
500	doma, kild		
200	v kavárně, klid		
550	za chůze		
		plavání	214
500	doma, kild		
400	doma, kild		
200	doma, kild		
8			

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	jogurt bílý selský 150, musli jahoda mandle 45		9:05	1	300
Trénink					
Svačina					300
Oběd	krémová houbová polévka 250, kuřecí maso pečené 150, jas. rýže 200, rajče 100		12:30	1.2	300
Svačina	rohlík 6,5 ks, šunka 100, 20 gothaj, šunkové koleno 80		17:55	1	750
Trénink					
Svačina					
Večeře	krémová houbová polévka 250, rohlík, žitný rohlík		22:55	1	500
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23:50		Kvalita spánku (1-10)	8
		do 8:30		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma, kild		
doma, kild		
doma, kild		
doma, kild		
	Plavání	460